## Примерное меню

День: понедельник Рацион: Завтраки школа Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11 Энерге-Пищевые вещества (г) Выход тическая Nº Прием пищи Наименование блюда Витамин С блюда ценность рецептуры Б У Ж (ккал) Завтрак Чай с сахаром 200 14,97 58,1 0,38 85,01 Каша пшенная жидкая 200 4,8 4,4 25,4 159 молочная 70,5 Хлеб пшеничный 14,76 60 30 2,28 0,24 Сочник 1 10,5 0,4 8,05 71,7 13,01 200 1,5 96 10 Банан 0,5 21 65 0,26 15 0,16 14,5 132,2 41 Масло сливочное порциями Витаминно-минеральный

20,04

20,04

84,44

84,44

587,5

587,5

Итого за день МАУ "Дербентгорснаб"

комплекс

Итого за Завтрак

10,38 10,38 Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

**День:** вторник **Неделя:** 1 Рацион: Завтраки школа Сезон: осенне-зимний

19,24

19,24

|               |                    | неделя: | 1     |              | возрастн | ная категория                             | 7-11      |           |
|---------------|--------------------|---------|-------|--------------|----------|---|-----------|-----------|
| Памам тими    | Наименование блюда | Выход   | Пищ   | евые вещесті | за (г)   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Nº        |
| Прием пищи    |                    | блюда   | Б     | ж            | У        |   | Битамин С | рецептуры |
| Завтрак       |                    |         |       |              |          |   |           |           |
| •             | Пюре картофельное  | 180     | 2,06  | 0,43         | 42,8     | 155,8                                     | 34,26     | 6         |
|               | Компот из смеси    | 200     | 1,04  | 0,06         | 25,17    | 106,3                                     | 0,8       | 2         |
|               | сухофруктов        |         |       |              |          |   |           |           |
|               | Шоколад молочный   | 1       |       |              |          |   |           |           |
|               | Сосиски отварные   | 50      | 5,41  | 10,45        | 0,42     | 117,5                                     |           | 42        |
|               | Хлеб пшеничный     | 30      | 2,28  | 0,24         | 14,76    | 70,5                                      |           | 60        |
|               | Сыр порциями       | 20      | 4,74  | 6,08         |          | 75  | 0,14      | 42        |
|               | Яйца вареные       | 40      | 5,08  | 4,6          | 0,28     | 62,8                                      |           | 50        |
| Итого за Завт | грак               |         | 20,61 | 21,86        | 83,43    | 587,9                                     | 35,2      |           |
| Итого за дені | ь                  |         | 20,61 | 21,86        | 83,43    | 587,9                                     | 35,2      |           |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки школа День: среда

Сезон: осенне-зимний

|               |                           | Неделя: | 1     |               | Возраст | ная категория       | 7-11      |           |
|---------------|---------------------------|---------|-------|---------------|---------|---------------------|-----------|-----------|
| Помом тими    | Hausananan Karana         | Выход   | Пиш   | цевые вещесті | ва (г)  | Энерге-<br>тическая | Duzaruu C | Nº        |
| Прием пищи    | Наименование блюда        | блюда   | Б     | ж             | У       | ценность<br>(ккал)  | Витамин С | рецептуры |
| Завтрак       |                           |         |       |               |         |                     |           |           |
| •             | Курица отварная           | 80      | 7,42  | 8,96          | 0,05    | 141,6               | 1,94      | 26        |
|               | Макаронные изделия        | 150     | 3,95  | 9,25          | 35,35   | 248,2               |           | 21        |
|               | отварные                  |         |       |               |         |                     |           |           |
|               | Какао на сгущенном молоке | 200     | 3,82  | 0,68          | 24,99   | 122                 | 0,38      | 188       |
|               | Хлеб пшеничный            | 30      | 2,28  | 0,24          | 14,76   | 70,5                |           | 60        |
|               | Апельсин                  | 250     | 2,25  | 0,5           | 9,25    | 7,5                 | 15        | 10        |
| Итого за Завт | грак                      |         | 19,72 | 19,63         | 84,4    | 589,8               | 17,32     |           |
| Итого за дені | <b>b</b>                  |         | 19,72 | 19,63         | 84,4    | 589,8               | 17,32     |           |

Итого за день МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: Завтраки школа День: четверг

Сезон: осенне-зимний

|               |                                | Неделя: | 1     |             | Возраст | ная категория                             | 7-11        |           |
|---------------|--------------------------------|---------|-------|-------------|---------|---|-------------|-----------|
| Помом тими    | н Наименование блюда           | Выход   | Пищ   | евые вещест | ва (г)  | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С   | Nº        |
| Прием пищи    |                                | блюда   | Б     | ж           | У       |   | Biridiviiri | рецептуры |
| Завтрак       |                                |         |       |             |         |   |             |           |
|               | Каша пшеничная<br>рассыпчатая  | 150     | 8,06  | 6,3         | 35,1    | 220,6                                     |             | 19        |
|               | Гуляш из говядины              | 100     | 8,56  | 12,7        | 8,42    | 187,2                                     | 1           | 40        |
|               | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200     | 1,04  | 0,06        | 25,17   | 106,3                                     | 0,8         | 2         |
|               | Витаминно-минеральный комплекс | 1       |       |             |         |   |             |           |
|               | Хлеб пшеничный                 | 30      | 2,28  | 0,24        | 14,76   | 70,5                                      |             | 60        |
| Итого за Зав  | трак                           |         | 19,94 | 19,3        | 83,45   | 584,6                                     | 1,8         |           |
| Итого за дені | ь                              |         | 19,94 | 19,3        | 83,45   | 584,6                                     | 1,8         |           |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа День: пятница Сезон: осенне-зимний

| деля: | 1 Возрастная категория 7- | 11 |
|-------|---------------------------|----|
|       |                           |    |

| -             |                     | педеля. | возрастная категория 7-11 |             |        |   |               |                 |  |  |
|---------------|---------------------|---------|---------------------------|-------------|--------|---|---------------|-----------------|--|--|
|               | Наименование блюда  | Выход   | Пиш                       | евые вещест | ва (г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | №<br>рецептуры  |  |  |
| Прием пищи    |                     | блюда   | Б                         | ж           | У      |   |               |                 |  |  |
| Завтрак       |                     |         |                           |             |        |   |               |                 |  |  |
| -             | Плов из курицы      | 200     | 9,5                       | 11,5        | 50,25  | 338,5                                     | 1,37          | 30              |  |  |
|               | Сок                 | 180     | 0,1                       | 0,1         | 11,4   | 50  | 10            | 1               |  |  |
|               | Бутерброд с вареной | 50      | 4,7                       | 2,94        | 14,76  | 104,5                                     |               | 44              |  |  |
|               | колбасой            |         |                           |             |        |   |               |                 |  |  |
|               | Яйца вареные        | 40      | 5,08                      | 4,6         | 0,28   | 62,8                                      |               | 50              |  |  |
|               | Яблоки              | 150     | 0,27                      | 0,27        | 6,53   | 31,3                                      | 6,67          | 61              |  |  |
| Итого за Завт | грак                |         | 19,65                     | 19,41       | 83,22  | 587,1                                     | 18,04         |                 |  |  |
| Итого за день |                     |         | 19,65                     | 19,41       | 83,22  | 587,1                                     | 18,04         |                 |  |  |
| МАУ "Дербент  | тгорснаб"           |         | _                         |             | -      | Приложение М                              | №8 к СанПиН 2 | 2.3/2.4.3590-20 |  |  |

МАУ "Дербентгорснаб"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа День: суббота Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11 Энерге-Пищевые вещества (г) Nº Выход тическая Прием пищи Наименование блюда Витамин С блюда ценность рецептуры Б У Ж (ккал) Завтрак Каша гречневая рассыпчатая 150 7,61 10,23 34,34 259,6 17 24,99 122 0,38 188 Какао на сгущенном молоке 200 3,82 0,68 Рогалик 1,5 11,05 18 13,02 2,4 Филе птицы, тушенное в 100 4,7 2,7 120,9 1,05 31 сливочном coyce Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 60 Итого за Завтрак 19,91 20,55 87,84 591 1,43 Итого за день 19,91 20,55 87,84 591 1,43

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки школа День: понедельник Сезон: осенне-зимний

| _            |  | Неделя: | 2     |             | Возраст | ная категория                             | 7-11      |           |
|--------------|--|---------|-------|-------------|---------|---|-----------|-----------|
| Помом тими   | I  | Выход   | Пищ   | евые вещест | ва (г)  | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Nº        |
| Прием пищи   | Наименование блюда   | блюда   | Б     | ж           | У       |   | Битамин С | рецептуры |
| Завтрак      |  |         |       |             |         |   |           |           |
|              | Каша из хлопьев овсянных<br>"Геркулес" с изюмом и<br>курагой | 200     | 6,58  | 5,56        | 40,19   | 237,1                                     | 0,38      | 297,02    |
|              | Хлеб пшеничный   | 30      | 2,28  | 0,24        | 14,76   | 70,5                                      |           | 60        |
|              | Сочник   | 1       | 5,5   | 2,4         | 21,05   | 118                                       |           | 13,01     |
|              | Компот из смеси<br>сухофруктов                               | 200     | 1,04  | 0,06        | 25,17   | 106,3                                     | 0,8       | 2         |
|              | Сыр порциями   | 20      | 4,74  | 6,08        |         | 75  | 0,14      | 42        |
|              | Яблоки   | 150     | 0,27  | 0,27        | 6,53    | 31,3                                      | 6,67      | 61        |
| Итого за Зав | трак   |         | 20,41 | 19,61       | 83,7    | 587,5                                     | 7,99      |           |
| Итого за ден | Ь  |         | 20,41 | 19,61       | 83,7    | 587,5                                     | 7,99      |           |

МАУ "Дербентгорснаб"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки школа День: вторник Сезон: осенне-зимний

ацион: Завтраки школа день: вторник сезон: осення Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

|              |                            | педеля.        | _    |             | Бозрасть | ая категория 7-тт                         |           |           |
|--------------|----------------------------|----------------|------|-------------|----------|---|-----------|-----------|
| Памам тими   | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пиш  | евые вещест | ва (г)   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Duzar w C | Nº        |
| Прием пищи   |                            |                | Б    | ж           | У        |   | Витамин С | рецептуры |
| Завтрак      |                            |                |      |             |          |   |           |           |
| •            | Котлеты куриные из фарша   | 80             | 3,01 | 10,82       | 15,43    | 171,2                                     |           |           |
|              | Каша гречневая рассыпчатая | 150            | 7,61 | 10,23       | 34,34    | 259,6                                     |           | 17        |
|              | Бутерброд с повидлом       | 50             | 2,38 | 0,32        | 27,92    | 126,9                                     | 0,06      | 51        |
|              | Какао на сгущенном молоке  | 200            | 3,82 | 0,68        | 24,99    | 122                                       | 0,38      | 188       |
|              | Яйца вареные               | 40             | 5,08 | 4,6         | 0,28     | 62,8                                      |           | 50        |
| Итого за Зав | трак                       |                | 21,9 | 20,65       | 83,96    | 587,5                                     | 0,44      |           |
| Итого за ден | ь                          |                | 21,9 | 20,65       | 83,96    | 587,5                                     | 0,44      |           |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки школа **День**: среда

Сезон: осенне-зимний

| деля: 2 | Возрастная категория 7-11 |
|---------|---------------------------|
|         | HADEA.                    |

|               |                    | педели.        |                      |       | Dospacii | ал категория 1-тт   |           |           |
|---------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|----------|---------------------|-----------|-----------|
|               | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерге-<br>тическая | Витамин С | Nº        |
| Прием пищи    |                    |                | Б                    | ж     | У        | ценность<br>(ккал)  | Битамин С | рецептуры |
| Завтрак       |                    | -              |                      |       | -        | -                   | -         |           |
| •             | Сосиски отварные   | 50             | 5,41                 | 10,45 | 0,42     | 117,5               |           | 42        |
|               | Пюре картофельное  | 180            | 4,06                 | 8,43  | 28,8     | 207,8               | 34,26     | 6         |
|               | Хлеб пшеничный     | 30             | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70,5                |           | 60        |
|               | Чай с сахаром      | 200            |                      |       | 14,97    | 58,1                |           | 3         |
|               | Апельсин           | 290            | 2,61                 | 0,58  | 23,49    | 124,7               | 174       | 10        |
| Итого за Завт | грак               |                | 19,36                | 19,7  | 82,44    | 578,6               | 208,26    |           |
| Итого за день |                    | 19,36          | 19,7                 | 82,44 | 578,6    | 208,26              |           |           |

МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки школа

**День:** четверг **Неделя:** 2

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11

|               |                    | педеля. | 2                    |       | ная категория 7-тт |                     |           |           |
|---------------|--------------------|---------|----------------------|-------|--------------------|---------------------|-----------|-----------|
|               | Наименование блюда | Выход   | Пищевые вещества (г) |       |                    | Энерге-<br>тическая | Витамин С | Nº        |
| Прием пищи    |                    | блюда   | Б                    | ж     | У                  | ценность<br>(ккал)  | Битамин С | рецептуры |
| Завтрак       |                    |         |                      |       |                    |                     |           |           |
| •             | Гуляш из говядины  | 100     | 10,56                | 3,7   | 2,42               | 87,2                | 1         | 40        |
|               | Макаронные изделия | 150     | 3,95                 | 9,25  | 35,35              | 248,2               |           | 21        |
|               | отварные           |         |                      |       |                    |                     |           |           |
|               | Сыр порциями       | 20      | 4,74                 | 6,08  |                    | 75                  | 0,14      | 42        |
|               | Компот из смеси    | 200     | 1,04                 | 0,06  | 25,17              | 106,3               | 0,8       | 2         |
|               | сухофруктов        |         |                      |       |                    |                     |           |           |
|               | Хлеб пшеничный     | 30      | 2,28                 | 0,24  | 14,76              | 70,5                |           | 60        |
| Итого за Завт | трак               |         | 19,57                | 19,33 | 83,7               | 587,2               | 1,94      |           |
| Итого за дені | ь                  |         | 19,57                | 19,33 | 83,7               | 587,2               | 1,94      |           |

Прием пищи

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Наименование блюда

День: пятница Рацион: Завтраки школа Сезон: осенне-зимний

|     | Неделя: | 2    | Возрастная категория 7-11 |        |                     |            |           |  |  |  |  |  |  |
|-----|---------|------|---------------------------|--------|---------------------|------------|-----------|--|--|--|--|--|--|
|     | Выход   | Пищ  | евые вещест               | ва (г) | Энерге-<br>тическая | Duzzanii C | Nº        |  |  |  |  |  |  |
| блі | блюда   | Б    | ж                         | У      | ценность<br>(ккал)  | Витамин С  | рецептуры |  |  |  |  |  |  |
|     |         |      |                           |        |                     |            |           |  |  |  |  |  |  |
|     | 00      | 1110 | 0.00                      | 0.05   | 111 0               | 1.04       | 200       |  |  |  |  |  |  |

83,75

83,75

587,5

587,5

6,8

6,8

|             |                           | 03.1102 | Ь     | Ж     | У     | (ккал)       |             | родотуры        |
|-------------|---------------------------|---------|-------|-------|-------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак     |                           |         |       |       |       |              |             |                 |
|             | Курица отварная           | 80      | 14,42 | 6,96  | 0,05  | 141,6        | 1,94        | 26              |
|             | Рис отварной              | 150     | 2,25  | 3     | 23,55 | 138          |             | 31              |
|             | Масло сливочное порциями  | 15      | 0,16  | 14,5  | 0,26  | 132,2        |             | 41              |
|             | Какао на сгущенном молоке | 200     | 3,82  | 0,68  | 24,99 | 122          | 0,38        | 188             |
|             | Банан                     | 200     | 1,5   | 0,5   | 21    | 96           | 10          | 65              |
|             | Хлеб пшеничный            | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,5         |             | 60              |
| Итого за За | втрак                     |         | 19,43 | 19,88 | 84,61 | 587,5        | 12,32       |                 |
| Итого за де |                           |         | 19,43 | 19,88 | 84,61 | 587,5        | 12,32       |                 |
| МАУ "Дербе  | ентгорснаб"               |         |       |       |       | Приложение N | 98 к СанПиН | 2.3/2.4.3590-20 |

МАУ "Дербентгорснаб" Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота Рацион: Завтраки школа Сезон: осенне-зимний

19,48

19,48

Неделя: 2 Возрастная категория 7-11 Энерге-Пищевые вещества (г) Выход Nº тическая Прием пищи Наименование блюда Витамин С блюда ценность рецептуры Б У Ж (ккал) Завтрак Филе курицы, тушенное в 100 15,3 7,9 5,3 99,7 6 32 соусе томатном Каша пшеничная 150 8,06 6,3 35,1 220,6 19 рассыпчатая 106,3 Компот из смеси 200 1,04 0,06 25,17 0,8 2 сухофруктов Кекс промышленного 30 1,8 2,8 77,7 305,8 производства 2,28 Хлеб пшеничный 30 0,24 14,76 70,5 60 Итого за Завтрак 19,3

19,3

| Итого за период                               | 239,22 | 239,26     | 1008,94    | 7043,7  | 456,92 |  |
|---|--------|------------|------------|---------|--------|--|
| Среднее значение за период                    | 19,935 | 19,9383333 | 84,0783333 | 586,975 | 38,1   |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за |        |            |            |         |        |  |
| период в % от калорийности                    |        |            |            |         |        |  |